



Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Es una buena idea intentar realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio por día.

Lo que debe hacer y no debe hacer:

Las siguientes son buenas actividades para realizar cuando está embarazada:

- Camine
- Nade (el agua no debe estar demasiado caliente o demasiado fría)
- Ande en bicicleta (quizás quiera usar una bicicleta fija para protegerla de caídas que pueden ocurrir a medida que su útero aumenta de tamaño)
- Realice ejercicios de Kegel (Vea el folleto *Ejercicios para hacer durante el embarazo*)
- Acuda a clases de ejercicio para mujeres embarazadas
- Intente relajarse. Puede sentarse en una silla o acostarse de costado. Inhale por la nariz. Exhale lentamente por la boca.

Si estaba acostumbrada a ser activa antes del embarazo, es posible que pueda:

- Correr hasta dos millas por día
- Nadar
- Hacer ejercicios de intensidad baja a media para mujeres embarazadas o después del embarazo
- Levantar pesas (no sostenga la respiración cuando levante pesas)
- Realizar esquí de fondo a menos de 10,000 pies
- Realizar excursiones

Cuando está embarazada NO debe:

- Realizar ejercicios que pueden lastimar el abdomen
- Realizar ejercicios de movimiento con saltos y rebotes
- Correr más de dos millas por día
- Hacer deportes de contacto, como por ejemplo fútbol americano o karate
- Andar a caballo

También puede ser peligroso:

- Realizar esquí acuático, clavados, surfear o bucear.
- Realizar esquí de pista.
- Andar en bicicleta cuando el suelo está mojado.
- Patinar

